

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم

د / رشا محمد علي مبروك

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية جامعة بورسعيد

أ. د / محمد السيد عبد الرحمن

أستاذ الصحة النفسية
وعميد كلية التربية الأسبق جامعة الزقازيق

إبراهيم أحمد سليمان الباشا
معلم أول أ بإدارة صان الحجر التعليمية بالشرقية

٢٠٢٤/٩/١٨

٢٠٢٤/١٠/١٠

ibrahem.elsaid@yahoo.com

تاريخ استلام البحث :

تاريخ قبول البحث :

البريد الالكتروني للباحث :

DOI: JFTP-2412-1448

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم. اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لقياس تأثير البرنامج الإرشادي على المتغيرات المدروسة. تكونت عينة الدراسة من (١٦) طالبًا معلمًا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: (٨) طلاب في المجموعة التجريبية و(٨) في المجموعة الضابطة. استخدمت الدراسة مقياس المقاومة النفسية (أعداد الباحث) أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية كما أظهرت النتائج فروقًا دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. وأشارت النتائج إلى استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج في القياس التتبعي، أوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرامج الإرشادية الانتقائية في البيئات التعليمية المختلفة وتطوير برامج مماثلة لتنمية مهارات الطلاب النفسية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، المقاومة النفسية، الطالب المعلم، المنهج التجريبي.

ABSTRACT

The study aimed to identify the effectiveness of a selective counseling program in developing psychological resilience among student teachers. The study employed the experimental method using a two-group design (experimental and control) to measure the impact of the counseling program on the studied variables. The study sample consisted of 16 student teachers, divided into two groups: 8 students in the experimental group and 8 in the control group. The study utilized the Psychological Resilience Scale (developed by the researcher). The results showed statistically significant differences between the two groups in favor of the experimental group. The findings also indicated significant differences between the pre- and post-tests for the experimental group in favor of the post-test. Furthermore, the results suggested that the positive effects of the program persisted in the follow-up measurement. The study recommended the implementation of selective counseling programs in various educational settings and the development of similar programs to enhance students' psychological skills.

KEYWORDS: Counseling Program, Psychological Resilience, Student Teacher, Experimental Method.

المقدمة:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الفرد التعليمية ، لأنها نهاية تلقي التعليم الرسمي، بالإضافة لأنها تعد الطالب للخروج للحياة الخارجية بكل أحداثها وبالتالي فصل الشباب وتدريبهم في هذه المرحلة من الأمور الملحة، وخاصة وهم في مفترق الطريق بين إنهاء التعليم والخروج لمعترك الحياة بأحداثها ومشاقها المختلفة والمتلاحقة والمستمرة، والتي قد تسوء تارة، وقد تلين تارة أخرى وفي كل هذا تتطلب شخصية مقاومة ومرنة، تستطيع التوافق مع أحداث الحياة وأصبح عصرنا الحالي يمجج بالعديد من المتغيرات السريعة والمتلاحقة والمعقدة، والتي تتسبب في العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد وتؤثر على قدراته في التواصل، سواء مع ذاته، أو مع الآخرين، مما يعرضه لمخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية والنفسية، والتي لم تكن معروفة في الأجيال السابقة.

وقد لاحظ العلماء والفلاسفة أن ضغوط الحياة لا تؤدي بالضرورة إلى الاكتئاب والقلق والعزلة والانتحار... الخ ، بل يمكنها أن تحقق دورا ما، وتعيد بناء الذات، وتؤدي لنتائج ايجابية، فكثير ما تصنع المحن الرجال وتصلق شخصياتهم، فيظهر معنى الحياة، وتنمو مهارات ، جديدة للمواءمة والتوافق وتفرز بعض المصادر الاجتماعية.. وقد أكدت الخبرة الواقعية أن الانفعالات الايجابية توجد أثناء الضغوط المزمنة وعلى الرغم من ذلك تسيطر على الإنسان أحيانا مشاعر الغضب والإحباط ويصبح تفكيره انهزاميا، ويصعد نحو الهاوية، فكيف يتخلص من هذه المشاعر، ويترك هذه السلوكيات ويكون إيجابيا . (جبر محمد ، ٢٠١٧ ، ص ص ٢٣ - ٢٤)

وقد تم التركيز مؤخرا من قبل علماء النفس على النجاحات في مواجهة الشدائد من خلال دراسة المقاومة النفسية التي يظهرها بعض الأفراد بعد أن كان التركيز منصبا على الآثار النفسية السلبية التي تتركها الشدائد والظروف الصعبة وعلى معالجة تلك الآثار في السابق، ومفهوم المقاومة النفسية من المفاهيم الهامة في علم النفس الايجابي والذي يركز على تحديد العوامل الوقائية وتفعيلها بالإضافة إلى تطوير خصائص الفرد الايجابية . (نبيلة عبد الرقيب ، ٢٠١٤ ، ص ٣)

وقد اوصى كسولو وستون (Costello & Stone, 2013) المسؤولين عن التعليم العالي بضرورة استخدام المبادئ المأخوذة من مجال علم النفس الإيجابي ، تلك التي تركز على الانفعال الإيجابي ، وتجعل حياة الطلاب المعلمون خاصة مجزية ، حيث يطور الطلاب كفاءاتهم الذاتية ، ومقاومتهم النفسية ، وسلوكهم الايجابي ، فذلك يساعد الطلاب ذوو المشكلات والصعوبات على تحسين أنفسهم.

مشكلة الدراسة:

تعتبر المرحلة الجامعية مهمة في حياة كل شاب، خاصة الطالب المعلم، وما يواجهه الآن من ضغوط حياتية مختلفة، ومتغيرات سريعة ومتلاحقة ومعقدة والتي قد تسبب له العديد من المشكلات والصراعات النفسية، حيث أنه يمر بمرحلة ذات تحولات وتبدلات في الأدوار والمواقف، كونه طالبا وفي ذات الوقت يقوم بالتدريس كنوع من التدريب، وبعد فترة وجيزة سيصبح خريجا، وقد ينتابه القلق على مستقبله المهني والاقتصادي والاجتماعي، هل يجد الوظيفة المناسبة له كمعلم، أم انه مضطر للبحث عن عمل خاص، قد لا يتناسب معه أم سينضم إلى صفوف البطالة مع الشباب، وتفكيره في تكوين أسرة بالإضافة إلى الأحداث السياسية المحلية والعالمية، وقد لاحظ الباحث من خلال تواجده مع عدد من الطلاب المعلمون أن البعض منهم لديه عتبه منخفضة لمواجهة الضغوط والتي تتضح من خلال أعراض القلق والاكتئاب، فيلجأ إلى الأساليب اللاسوية في التعامل معها مثل (الهروب _ الاستسلام _ الياس _ الانحراف) ما أدى إلى انخفاض وتدنى مستوى المقاومة النفسية لديهم لمواجهة هذه الضغوط ، ونظرا لأهمية المعلم ودوره في العملية التعليمية، وتأثيره في الأجيال الحالية والقادمة ، فمن المهم عند إعدادة في المرحلة الجامعية، إكسابه قدرات ومهارات معينة، لابد وأن يمتلكها تعينه على مواجهة الصعوبات والتعامل مع الأزمات والتعرف على مكامن القوة في شخصيته من أجل تنميتها، والعوامل الوقائية وتفعيلها، تمكنه من الحصول على عقلية مقاومة نفسيا ، تسطيع مقاومة الانهيار أو الانكسار امام الشدائد أو الصراعات التي يفرضها الواقع ، والتمكن من التعافي من اثارها والارتداد السريع إلى الحالة النفسية السوية .

ومن هنا يظهر تساؤل وهو كيف يستطيع طلاب الجامعة عامة وطلاب كلية التربية خاصة ، التعامل مع الاحداث الحياتية الضاغطة والصعوبات والشدائد والمحن التي تواجههم سواء أكانت اسرية او اقتصادية او اسرية او اكاديمية او اجتماعية او صحية او عاطفية ، ولماذا يضعف هؤلاء الطلاب امام تلك الاحداث ، بينما يستطيع اخرون ان يستعيدوا قواهم ويتغلبوا عليها ، ومن هنا يعتقد الباحث ضرورة التأكد علي التوجه الايجابي الذي ينظر الي مكامن القوة في صلب التكوين النفسي لهؤلاء الشباب من اجل تنميتها ، ويتأتى ذلك من خلال المقاومة النفسية والتي تلعب دورا مهما في احداث التوازن الداخلي والخارجي للطالب المعلم . ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات السابقة حول المقاومة النفسية للطالب المعلم لاحظ أن غالبيتها (في حدود اطلاع الباحث) قد ركزت على فئة الأطفال والمراهقون في مراحل التعليم قبل الجامعي، والقليل منها تناول فئة طلاب الجامعة من خلال دراسة العلاقة بين المتغيرات المنبئة بالمقاومة النفسية أو المرتبطة بها، وقد لاحظ الباحث ندرة في الدراسات العربية التي عملت على تنمية المقاومة النفسية للطالب المعلم.

وحيث أنه يمكن تنمية المقاومة النفسية استنادا إلى نتائج الدراسات السابقة من خلال برامج الإثراء والتدخل خاصة البرامج الإرشادية وخدمات التوجيه والإرشاد النفسي والتي تنطلق من أن كل فرد لديه قوي يمكن تعظيمها لبناء توجه عقلي يؤكد على مقاومة الخبرات القاسية والمواقف الضاغطة، والاحتفاظ بالحالة الإيجابية والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة، ومقاومة الانكسار، وأكدت على الدور المهم لها في تحسين الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة عامة والطالب المعلم على وجه الخصوص وبناء على ما تقدم، وجد الباحث الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المقاومة النفسية لدى لطالب المعلم.

ويمكن أن نحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤالين الرئيسيين الآتيين:

١- ما فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المقاومة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

٢- ما فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المقاومة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد التطبيق والمتابعة.

وينبثق عن السؤالين الرئيسيين السؤالين الفرعيين الآتيين:

١- هل يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المقاومة النفسية لدي الطالب المعلم؟

٢- هل يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المقاومة النفسية لدي الطالب المعلم؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية الى تحقيق الأهداف الآتية:

١- تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم.

٢- اختبار مدى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية مستوى المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم.

أهمية الدراسة:

(أ) الأهمية النظرية:

١. دراسة المقاومة النفسية وكيفية تنميتها لدي لطالب المعلم.

٢. توضيح أهمية التركيز على الجوانب الإيجابية ومحاولة تنميتها بدلا من التركيز فقط على الجوانب السلبية لدى الشباب الجامعي خاصة الطلاب المعلمون.

٣. أهمية العينة التي تتصدى لها هذه الدراسة والتي تتمثل في الطلاب المعلمون فهم أمل المستقبل في النهوض والتنمية للمجتمع.

(ب) الأهمية التطبيقية:

١. بناء وتطبيق برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم والذي قد يفيد الباحثين والمختصين في مجال العلوم الإنسانية .

٢. إعداد مقياس المقاومة النفسية.

٣. إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة ووضعها موضع التطبيق داخل المؤسسات التعليمية والتربوية، كما يمكن الاستفادة من نتائجها في تنمية المهارات والكفاءات الاجتماعية والشبابية.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

١- فاعلية:

يقصد بها قدرة البرنامج المستخدم أو النسق أيا كان نوعه على أن يحدث تغييرات معينة في اتجاه ما، وتقاس هذه الفاعلية بتحقيق الأهداف أو التغييرات المستهدفة والتي تمثل في جوهرها تعديلا للسلوك، بحيث تحقق التنمية المرغوبة أو التحسن المنتظر، أو يمكن الحد من الآثار المواتية التي يتم تحديد وتقييم البرنامج في ضوءها وتعرف الفاعلية إجرائيا في الدراسة الحالية " بأنها تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية بعض أشكال السلوك الايجابي والمقاومة النفسية لدى الطالب المعلم" ويقاس التأثير من خلال الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والتتبعي

٢- البرنامج الإرشادي الانتقائي: برنامج إرشادي يعتمد على انتقاء فنيات من مدارس إرشادية متنوعة طبقا لمناسبة تلك الفنيات لأهداف البرنامج، وهو مدخل علمي يحاول المرشد من خلاله تفادي التصادم بين الاوضاع النظرية المتنافسة (محمد ابو النور ، ٢٠٠٠، ص ٢٥٢) ، ويعرفه الباحث إجرائيا في الدراسة الحالية بأنه " مجموعة من الإجراءات والأنشطة والممارسات المخططة والمنظمة التي تهدف لتنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم وذلك من خلال مجموعة من الجلسات القائمة على بعض الفنيات المنتقاة.

٣- المقاومة النفسية: عملية ديناميكية تتضمن تفاعل بين كل من عوامل الخطورة وعوامل الحماية،

وبين العوامل الداخلية والخارجية للفرد، والتي تعمل على تعديل آثار الأحداث القاسية (Rutter Olean, Bond , Burins & Seayer , 2000)، وهي القدرة على التوقع، والتحمل، والتعافي من الضغوط والصدمات الخارجية (منظمة اليونيسيف، ٢٠١٤، ص ٢٢) وتعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن مجموعة من عوامل الحماية (الخصال الايجابية - التقبل والفاعلية الذاتية - كفاءة الذات - الدعم النفسي والاجتماعي) التي تسهم في تمكين الطالب المعلم من مقاومة الانهيار أو الانكسار عند مواجهة الشدائد والضغوط وتكسبه القدرة على الشفاء

السريع والعودة الى حالة التوافق وتحقيق نتائج ايجابية عند مواجهة الشدائد والضغوط وتحقيق التوازن بدرجة عالية من الكفاءة والمرونة ، وتحدد إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المعلم على مقياس المقاومة النفسية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الشباب هم ثروة كل أمة تنشأ التقدم والرفي، فهم أمل اليوم، وقادة المستقبل، وقوة العمل والتغيير الرئيسية والحقيقية وهم الأكثر حساسية للتحويلات والتغيرات التي تقع في الحاضر، خاصة المرحلة الجامعية والتي تشهد تطورها ونموهم العلمي والنفسي والاجتماعي والخلقي وهم في حاجة لمساعدتهم على تخطي التحديات والصعاب التي يفرضها الواقع الحالي.

وقد تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة على التعرف على عوامل الخطر والتي تتمثل في الصراعات والتحديات المختلفة التي تواجه الشباب، وكيفية التعامل مع هذه الصعوبات، من خلال توفير عوامل الحماية التي تمكنهم من مقاومة الضغوط، وتوظيف هذه المعرفة، لبناء توجه عقلي للمقاومة النفسية لديهم، بحيث تقيهم وتحميهم من الاضطرابات والمشكلات النفسية والسلوكية في المستقبل.

وفي معجم المعاني الجامع فان كلمة " مقاومة" تعني صعوبة تواجهها قوة معينة، والقدرة على درء الأخطار، ومن مرادفاتها (اعتراض تصد -زود- مجابهة - مدافعة - مكافحة - ممانعة - مواجهة - كفاح - نضال) ومن أضداد كلمة مقاومة (استسلام - انهزام - اندحار - انكسار - تقاعس - خسران - مهادنة).

وفي التراث النفسي يوجد جدل علمي واسع حول معنى المقاومة وكيفية تفعيلها في العلوم السلوكية، وتمت دراسة فئات عريضة من الظواهر تحت مسمى المقاومة ومنها:

١ - النمو الصحي في سياق تراكم عالي لخطر مشكلات النمو (تحقيق نمو أفضل مما هو

متوقع)

٢ - الأداء الجيد في ظل ظروف معاكسة أو غير ملائمة

٣ - التعافي أو استعادة الأداء الطبيعي بعد الشدائد الكارثية

وفي الآونة الأخيرة، تم الانتباه إلى إمكانية التحول الايجابي عقب الشدائد ولاسيما في سياق التجارب المؤلمة، والذي قد يحدث إعادة التنظيم الايجابي للأنظمة، ومن ذلك أن سير التوافق يكون أفضل مما كان عليه قبل الخبرة المؤلمة. (masten , A, 2007, P. 923)

وتعددت المفاهيم التي تناولت المقاومة النفسية وذلك لثراء المفهوم واختلاف الأطر النظرية التي يستند إليها الباحثون وتعددت أبعاده، حيث يرتبط المفهوم بعدة مجالات اجتماعية ونفسية واقتصادية، وأنه يتميز بالتنوع والدينامية ويعتقد الباحث من خلال اطلاعه على الأطر النظرية المفسرة

لهذه المفاهيم أن هناك ثمة اتفاق على وحدة الهدف بينها وبين المقاومة النفسية مع وجود بعض الفوارق في الاستراتيجيات والأدوات لبعض المفاهيم يمكن توضيحها في إيجاز.

المصطلح	تعريفه	أوجه الاتفاق مع المقاومة النفسية	أوجه الاختلاف عن المقاومة النفسية
الصلابة النفسية	عرفها روجرز Rogers وألدرمان Alderman ولاندرز (Landers 2003) بأنها قدرة الفرد على ادراك أهداف أهداف حياته، إذ أن التغييرات التي يتعرض لها الفرد في الحياة، هي بمثابة تحديات وليست تهديدات، ويتكون من ثلاثة أبعاد هي : الالتزام ، والتحكم والتحدي	العلاقة بينهما وطيدة وموجبة لأنهما يشيران إلى الإيجابية في سلوك الفرد، رغم ظروف المحن التي يتعرض لها، والتي تتضح في العودة لحالة من التوازن الطبيعي التي كان عليها الفرد قبل المحنة، وأنها عامل مهم وضروري لحدوث المقاومة النفسية حيث تعمل كمصدر واق ضد الضغوط النفسية	الاختلاف الرئيسي بين الصلابة النفسية والمقاومة النفسية يتمثل في أن نتائج المقاومة النفسية فيها استحسان أو توافق ايجابي في حين أن الصلابة تتيح للأفراد تحمل الشدائد ولكن دون أن يكون هناك بالضرورة تغيير ايجابي في النتائج Earvolino – Ramirez, M , 2007, PP.73 – 82) ويرى بعض الباحثين أن الصلابة النفسية رغم أنها قد تكون من العوامل الوقائية المؤثرة في المقاومة النفسية فإنها ليست من المكونات الأساسية التي تتضح في التواصل مع الآخرين مثل: الاستقلال والمبادأة والتوقعات المستقبلية الإيجابية، والقيم الأخلاقية (Takviriyannun , 2008) ومن هنا يرى كاش (Cash, 2009 , P12) أن التركيز في الصلابة النفسية يكون مركز الضبط الداخلي وقد لا يتم الالتفات إلى المساندة الخارجية.
مواجهة الضغوط	تمثل المواجهة مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد للتغلب على الضغوط	التغلب على الضغوط ارتباط المقاومة سواء المنخفضة أو المرتفعة بالمواجهة ايجابيا (كامبل وكوهين وستين , Campell , Cohen, Srein, 2006 ، تامر شوقي ، ٢٠١٤ ، ص ص ١٣٧ – ٢٠٠)	- المقاومة تتضمن تحقيق الفرد درجة من النمو النفسي قد لا تتحقق في المواجهة. - المقاومة النفسية تركز على المواجهة المرتبطة بالمشكلة بصورة أكبر - أما مواجهة الضغوط تركز على الجانب المتعلق بالانفعال بشكل أكبر

ويعد مصطلح المقاومة النفسية من المصطلحات المعقدة في المجال، ويكاد يكون هناك اختلافا في وضع تعريف محدد لهذا المصطلح، وذلك بسبب تعدد استخداماته في العديد من التخصصات الأخرى (Luthar, cichetti & Becker. 2000) ومن الضروري عند تعريف المقاومة النفسية أن نحدد الوجهة التي ننظر من خلالها للمقاومة النفسية، حيث تعددت التعريفات بناء على زاوية النظر إليها وما إذا كان الباحث ينظر إليها كسمة أم كعملية أم كنتيجة، وتعرف المقاومة النفسية كسمة شخصية للفرد ، حيث عرفها كل من كونور وزانج (Connor & Zhang,2006) بأنها سمة انسانية متعددة الأوجه تختلف باختلاف السياق والوقت

والسن والجنس، والأصل الثقافي وتتضمن الصبر، والتفاؤل والايثار والأيمان والديناميكية، ويتفق مع ذلك كل من (lock & Janas , 2002) حيث اضافة لهذه السمات التسامح، والمسئولية والتعاطف واتخاذ القرار، والالتزام، والاستقلالية والثقة، وأشار الى أنه يمكن تحقيق المقاومة النفسية من خلال هذه السمات.

وهناك من عرف المقاومة النفسية بأنها عملية كلية تفاعلية، تتضمن تفاعل بين كل من عوامل الخطورة وعوامل الحماية، وبين العوامل الداخلية والخارجية للفرد، والتي تعمل على تعديل آثار الأحداث القاسية. (Rutter, olaaon, Bond , Burins & Seayer , 2003)

وفي هذا الاطار يشير كل من فانكوف وسكون وانجيرد (Vanyukov, 1999 Schoon, & Ingired, 2000), انه على الرغم من أن بعض الأفراد قد يظهرون مقاومة نفسية في سلوكهم وأنماط حياتهم، إلا أن المقاومة ليست خصائص شخصية فقط، بل تتأثر كثيرا بالعمليات والتفاعلات التي تنشأ في الأسرة والمحيط الاجتماعي، ويرى سكون Schoon أن من الخطأ بل ومن الخطر لوم الفرد عن مسؤوليته شخصيا عن حدوث مشكلاته بدلا من التحقق من الظروف والعمليات الضمنية التي تعوق نموه، والتي قد تكون البيئة المحيطة مسئولة عنها، أو سبب مباشر لحدوثها، وكذلك الحال في حالة نجاح الفرد في تحقيق النمو والتقدم المطلوب .

وهناك تعريفات للمقاومة النفسية كقدرة أو كنتيجة ,وتشير منظمة اليونيسيف (٢٠١٤ ، ص٢٢) في تقريرها السنوي عن العمل الانساني والذي حمل عنوان دعم الصمود الى ان المقاومة النفسية هي القدرة على التوقع، والتحمل، والتعافي من الضغوط والصدمات الخارجية، كما ذكرت تريزيتا (Tresita, 2008) أن المقاومة النفسية هي القدرة على العمل الجيد بالرغم من الظروف الصعبة، ويتضمن ذلك القدرة على مقاومة الانهيار والتدهور، والقدرة على البناء الايجابي، ويتفق مع هذا التعريف للمقاومة النفسية كنتيجة كل من (masten, A, 2001, mcewen , 2007, Rutter, 2012) والذين أشاروا بأن المقاومة النفسية تتمثل في تحقيق الفرد لنتائج ايجابية رغم التهديدات التي تمثل المخاطر، في حين يخفق آخرون في اجتياز هذه المخاطر.

ومن خلال التعريفات السابقة يخلص الباحث الى تعريف المقاومة النفسية بأنها (مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن مجموعة من عوامل الحماية (الخصال الايجابية - التخطيط وحل المشكلات - كفاءة الذات - الدعم النفسي والاجتماعي التي تسهم في تمكين الطالب المعلم من العودة والشفاء السريع الى حالة التوافق وتحقيق نتائج ايجابية عند مواجهة الشدائد والضغوط وتحقيق التوازن بدرجة مناسبة من الكفاءة والمرونة.

والمقاومة النفسية عملية دينامية نوعية، وليست قدرة دائمة، فهي لا تعني عدم التأثر بالمخاطر، ولا تعني تحقيق الفرد لنتائج ايجابية بصورة مطلقة، فقد يبدي الفرد مقاومة نفسية في

مرحلة ما، ولا يبدي ذلك في مرحلة أخرى، وقد يتوافق في سياق ما ولا يتوافق في سياق غيره في نفس المرحلة النمائية، كما يمكن أن يكون متوافقا في بعض جوانب حياته دون غيرها، ويختلف ذلك باختلاف الأفراد والثقافة والمجتمع .

(Meichenbaum, 2005; Santos, 2012; moore, 2013)

وهناك عدد من العوامل التي تتصل بالمقاومة النفسية والتي وردت في العديد من الأدبيات وهي عوامل الخطورة أو العوامل المعيقة للمقاومة النفسية وعوامل الوقاية أو الداعمة للمقاومة النفسية، حيث تمثل عوامل الخطورة المؤثرات الفردية والأسرية والبيئية والأكاديمية والتي تزيد من احتمال حدوث مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية أو سلوكية، وتشمل العوامل الذاتية للفرد (عوامل وراثية - صعوبات تعلم - مشكلات في التواصل - تقلبات المزاج ... الخ) بينما تشمل العوامل الأسرية (وجود مستوى من الصراع الوالدي - الطلاق - سوء العلاقة مع أحد الآباء أو كليهما - سوء المعاملة ... الخ) وتتمثل العوامل البيئية أو المجتمعية (الفقر - التشرد - التمييز العنصري - الأزمات) التي لا يمكن التنبؤ بها كما تشمل عوامل الخطر الأحداث الصادمة في الحياة . (Jang, 2012) بالإضافة إلى عوامل التهيؤ وهي خصائص الفرد التي تميل إلى تعزيز آثار عوامل الخطورة، وتجعله عرضة لعوامل الخطورة، لكن لا تقود إلى النتيجة السلبية إلا إذا كان متغير الخطورة موجود أيضا، مثل الافتقار إلى مهارة حل المشكلات. (Braverman, m 2001)

أما عوامل الحماية أو الداعمة للمقاومة النفسية فهي التي تميز بين المجموعة التكيفية والمجموعة غير التكيفية اللتين تتعرضا لخطورة عالية بشكل متساوي وهي الموارد الداخلية والخارجية التي تعدل أو يخفف أو تغير استجابة الشخص لمواقف الخطر التي تؤدي إلى سوء التكيف، وتمثل عوامل الوقاية الداخلية ، السمات الشخصية (النشاط الايجابي - توافر المهارات الاجتماعية - الوعي الشخصي - التعاطف - الايثار - التفاؤل - الكفاءة الاجتماعية - حل المشكلات) بينما تمثل العوامل الخارجية عوامل الحماية الأسرية والمجتمعية وتمثل (الدعم الاجتماعي والعاطفي والمادي داخل الأسرة - التماسك الأسري - وجود علاقة قوية وجيدة مع أحد الوالدين على الأقل) ، وتمثل عوامل الوقاية المجتمعية أو البيئية (صداقة قوية مع الزملاء أو الجيران أو مع مرشد تعليمي - خدمات التوجيه والإرشاد والرعاية من خلال الجامعات والمؤسسات التعليمية والثقافية ومراكز الشباب) .

; Trieste , s , 2008; Benard , B , 2004 ; winner , E , ١٩٩٩)

(Macmillan ,H٢٠١١ ; أشرف محمد ، ٢٠١١ ، منال عبد المنعم ، ٢٠١٣)

كما هدفت دراسة مايكل تود (Michael , Todd, 2008) إلى تقديم الدعم العملي والاستكشافي للطلاب الجامعيون ذوو المشكلات والاضطرابات النفسية (جامعة أيوا) بالولايات المتحدة الأمريكية ولم يحدد عدد العينة، وتم تطبيق مقياس المقاومة النفسية لكونور ودافيدسون، وأشارت

النتائج إلى أهمية الإصرار والتماسك والقيم العليا كأحد عوامل المقاومة النفسية في التفوق الأكاديمي والتوافق النفسي، وأوصت الدراسة بضرورة توفير المساندة الاجتماعية والدعم النفسي من خلال البرامج الإرشادية والنفسية التي توفرها الجامعات هناك، كما أشارت إلى أن الطلاب ذوو المقاومة النفسية المنخفضة ليس لديهم القدرة على مواجهة الضغوط

ولقد تعددت وتباينت النظريات في تفسير المقاومة النفسية حيث قدم هانس سيللي (Hans Selye , 1956) نظريته حول المقاومة النفسية والاجهاد والشدة وأثرهما على الفرد ويرى أن المقاومة النفسية هي التغلب على المثيرات والضغوط وتكون في صورة حيل دفاعية يقوم بها الفرد بغرض الدفاع ومواجهة الخطر وقد حدد ثلاثة مراحل لمواجهة الضغوط وهي مرحلة الإنذار ويكون بادراك الفرد بوجود مصدر ضغط حيث يزداد هرمون الأدرينالين ويقوم الجسم بمواجهة الضغوط وفي المرحلة الثانية (مرحلة المقاومة) وفيها يحاول الفرد ايجاد مخرج ومعالجة سريعة لتلك الضغوط، ويمكنه التكيف والوصول لأفضل أداء يشعره بالتحسن والمرحلة الثالثة هي (مرحلة الانهك أو الاستنزاف) عندما يصاب الفرد بالضعف والوهن بسبب قوة الضغوط ويحدث الانهيار وتتوقف عملية التكيف (هلال محمد ، ٢٠١٥ ، ص ١٨)

اما نموذج أو نظرية ريتشاردسون (Richardson , 2002) والذي يسمى نموذج الحماية ويركز على تحديد صفات الأفراد ذوو المقاومة المرتفعة، وفحص العمليات التي يكتسبون من خلالها هذه الصفات، ثم التعرف على المقاومة الفطرية ، والقدرة على النمو والارتقاء ، ويرى بأنه لكي يحدث التوازن والتكيف كلما ارتفعت عوامل الوقاية يكون الفرد قادرا على مواجهة الضغوط والشدائد وكلما انخفضت هذه العوامل ينخفض مستوى المقاومة النفسية لدى الفرد فيلجأ إلى أساليب التكيف السلبي والسلوكيات المدمرة للذات مثل السلوك العدواني وتعاطي المواد النفسية.

ويتضح مما سبق أنه لا يوجد توجه أو اتجاه واحد خاص بالمقاومة النفسية يمكن تطبيقه في كافة التخصصات، بل هي مجموعة من النماذج والأطر النظرية التي تتداخل معا بصورة ما لتفسير المقاومة النفسية. (macdoland, 2007)

ويرى برادواترز (Bradwaters, 2013) أن الأشخاص ذوو المقاومة النفسية المرتفعة لا يتركون الشدائد تعرضهم للانكسار، بل يكونون مقاومون لها، كما أنهم يقومون بتعزيز ذواتهم الداخلية، ومعتقداتهم بالإضافة الى مهارتهم الانفعالية في التعامل مع المواقف، ومن خلال التقبل والتكيف مع الانفعالات الطارئة بدرجة تتسم بالمرونة بدلا من الصلابة واهم هذه الصفات المميزة لهم؛ معرفة امكاناتهم وقدراتهم، الاحتفاظ بصداقة الأفراد الذين يتسمون بمستوى مرتفع من المقاومة النفسية، تنمية الوعي الذاتي، تقبل الاحداث الضاغطة، والتعقل.

كما حدد تشارلي(Charley , 2012) قائمة خصال مميزة للأفراد ذوو المقاومة النفسية والتي تتمثل في التفاؤل – الايثار والايمان الروحاني ، الحس الفكاهي، وامتلاك القدوة، الدعم الاجتماعي، ومواجهة الخوف، ووجود معنى للحياة، والقدرة على التدريب، وامتلاك أخلاقيات ومعتقدات لا يمكن التخلي عنها . (in : shanon & Louisa , 2012) .

لذا فمن الضروري التأكيد على هذه الصفات لدى الشباب خاصة الطالب المعلم لما لها من اهمية كبيرة في تحسين وتنمية المقاومة النفسية لديه من خلال الارشاد النفسي والأسري أو الاجتماعي أو عن طريق التشجيع والاثابة على امتلاك هذه الصفات التي تؤهله للتعامل مع أحداث الحياة الصادمة أو الضغوط المحيطة به، بالصبر والحكمة، واستخدام أساليب الحماية المناسبة للتغلب على الصعوبات والأفكار السلبية لرفع المقاومة النفسية لديه، وقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة اهمية المقاومة النفسية في حياة الشباب، وكذلك أهمية برامج الارشاد النفسي للشباب الجامعي.

و هدفت دراسة فانيسا فريرسون (frerson ,n,2018) إلى التعرف على العلاقة بين حالة الطالب بالمرحلة الجامعية والمقاومة النفسية والمساندة والدعم الاجتماعي والأفكار السلبية، وأجرت دراسة على عينة من طلاب كلية التربية جامعة ولاية فلوريدا بالولايات المتحدة قوامها (١٠١) طالب وتم تطبيق مقياس المقاومة النفسية لكونور ودافيدسون (٢٠٠٧) ومقياس المساندة الاجتماعية (فور وآخرون ١٩٨٦) ومقياس تصور العوائق (لوزو ومكويرتر ، ٢٠٠١) وقائمة فحص الأفكار السلبية (سامبسون وآخرون ١٩٩٦) وأشارت نتائج الدراسة إلى أهمية المقاومة النفسية والدعم الاجتماعي بالنسبة للطلاب في التغلب على العوائق والصعوبات والتخلص من الأفكار السلبية التي تؤدي إلى نتائج لا تكيفية.

وقد أشارت نتائج الدراسات السابقة أن الأفراد ذوو المقاومة النفسية المرتفعة أكثر قدرة على العمل بالرغم من معاناتهم ولديهم سلوك تقبل الألم، ومن هذه الدراسات دراسة كاري آن , kary A(2018) والتي هدفت إلى التعرف على ما إذا كانت معدلات المقاومة النفسية لديهم تنبئ بتمتعهم بالصحة النفسية وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغت (٧٠) طالبا ولاية داكوتا الشمالية بالولايات المتحدة الأمريكية وشملت الأدوات مقياس واستبيانات خاصة بالقلق والاكتئاب والميول الانتحارية والضغط العصبي والارهاق والمقاومة النفسية وأظهرت النتائج أن الطلاب ذوو المقاومة النفسية المرتفعة هم أقل عرضة للمعاناة والألم من النتائج المترتبة على سوء الحالة النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة توفير الدعم والاجراءات اللازمة للحفاظ على صحتهم النفسية أثناء الدراسة .

وتعد تنشئة المراهقون والشباب ذوو المقاومة النفسية المرتفعة من أسمى الغايات ، حيث يؤدي وجودها في مرحلة الشباب إلى استمرارها في حياة الرشد، وتشير الدراسات السابقة إلى أن

المقاومة النفسية يمكن تنميتها وتطويرها وتعزيزها لدى الأفراد ، سواء مرتفعي أو منخفضي المقاومة النفسية ، فهي ليست سمة خاصة لدى أفراد دون آخرين وقد يكون التطوير والتعزيز من خلال التعزيز المباشر أو من خلال تقوية العوامل الوقائية المرتبطة بها وهذا ما تظهره دراسات كل من والجمعية الأمريكية لعلم النفس و وبروكس وستين و دومنت وهامل وريفش وشوت

(Hamill, ; Doumont,1999 ; Brooks& Gold Stein,2004 ; A.P,A,2003)

(Reivch & Shute, 2002 ; 2003)

ويؤكد الباحثين وعلماء الصحة النفسية أن المقاومة النفسية عملية دينامية قد تتحقق لدى البعض في سياق النمو ، وبتنمية العوامل الوقائية لها نكون قد استطعنا أن ننميها لدى الأفراد ، كما أنها تتضمن سلوكيات وأفكار وأفعال يمكن تعلمها وتنميتها لدى الأفراد ، من خلال تنمية الخصائص والسمات العديدة التي تتسم بها ، وليسما لدى الشباب الجامعي

(عثمان ، ٢٠١٠ : ص.٣٨ ; Krimmer ,2005,p. 11 ; Tilson ,2006,p.43)

وتتنوع استراتيجيات المقاومة النفسية للطالب المعلم ومن أهمها: ١ - استراتيجية حل المشكلات. وفيها ينتقى الطالب المعلم أسهل وأبسط المشكلات أولاً ليقوى جوانبه الإيجابية ، ٢ - استراتيجية دعم الذات. وفيها يسجل الطلب المعلم ويكتب الأشياء الجيدة في حياته ، وكفاءاته الشخصية حتى ولو كانت صغيرة ، ٣ - استراتيجية محاولة الاستمرار في الحياة وفي الأنشطة التي اعتاد الفرد عليها حتى ولو لم يرغب في القيام بها ، ٤ - استراتيجية البحث عن المساندة الاجتماعية مثل الانضمام والاشتراك في جلسات أنشطة جماعية كالخروج مع الأصدقاء والجلوس مع الأسرة ، ٥ - استراتيجية التجديد مثل عمل تغييرات مبهجة في شكل الفرد ، وممارسة الرياضة باستمرار ولو على فترات صغيرة ، وضبط ساعات النوم والاستيقاظ ، وممارسة تمارين الاسترخاء والتنفس العميق .

(Brosn et al ,2010 ,P p.12-13)

وهناك مجموعه أخرى من استراتيجيات التي يعتقد الباحث أنها يمكن ان تنمي المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم منها على سبيل المثال. تجنب رؤية المشكلات على أنها أزمات لا يمكن التغلب عليها وذلك من خلال تغيير النظرة لها وطريقة التفكير فيها واعتبارها تحديات لابد من اجتيازها في الحياة، وتقبل التغيير والظروف التي لا يمكن تغييرها وهذا يساعد على التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة ، ووضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق مبنية على قراءة دقيقة للإمكانيات والقدرات والواقع المحيط ، واتخاذ القرارات الحاسمة القاطعة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي بدلا من الالتصاق بالمشكلات والضغوط واجترار آلامها ، وتلمس كل الفرص التي تدفع باتجاه استكشاف الذات والإحساس بقوة الذات وفعاليتها ، والالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، ووضع الأمور أو الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي ، والتسلح بالأمل والصبر

فالضربة التي لا تمتد فإنها تقوي , كما يمكن الاستفادة من تحويل البلاء إلى خبرة نمو ودافعا للتحرك للأمام والنظر بتفاؤل للمستقبل.

كما أكدت نتائج الدراسات السابقة أهمية التوجيه والإرشاد النفسي في دعم وتنمية المقاومة النفسية لدى الطلاب , حيث قام أريك أندرسون (Eric, A , 2018) باستخدام نموذج رودس للتوجيه والإرشاد (٢٠٠٥) على عينة من الطلاب بلغت (٦٥) طالبا بجامعة رينجت بالولايات المتحدة بهدف معرفة أهمية الإرشاد النفسي لديهم وتم تطبيق مقياس المقاومة النفسية للمراهقين، وباستخدام معدل الدرجات التراكمي وأظهرت نتائج الدراسة أن وجود المرشدين الناصحين كان له تأثير إيجابي في قدرة الطالب على التوافق ومقاومة الضغوط واقرن ذلك بارتفاع مستوى التحصيل الدراسي لديهم، كما أوصت الدراسة بضرورة توفير الإرشاد النفسي لهم , ومن هنا يعتقد الباحث أهمية بناء وتصميم برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم.

وقد أشارت نتائج دراسة شوكت (٢٠٠٠) إلى الحاجة إلى التوجيه والإرشاد من ذوي الخبرة والأباء لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة، هذا وقد اوصى بتارد وآخرون (Petard et al, 2017) أنه يجب على القائمين على التدريس بالجامعات أن يشكلوا بيئات تعليمية تركز على القوى الإيجابية للطلاب , وتلائم احتياجاتهم الفردية , من خلال استغلال خدمات التوجيه والإرشاد النفسي , وكافة الممارسات الداعمة للطلاب المعلمون , وهذا ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة من أهمية برامج الإرشاد والتوجيه النفسي في دعم وتنمية المقاومة النفسية .

كما قام أريك (Eric , 2018) بتطبيق نموذج رودس للتوجيه والإرشاد (٢٠٠٥) على عينة من الطلاب بجامعة رينجت بالولايات المتحدة بهدف معرفة أهمية الإرشاد النفسي لديهم وأظهرت نتائج الدراسة أن وجود المرشدون النفسيون الناصحون, أو من تربطهم صلة بالطلاب كان له تأثير إيجابي في قدرة الطلاب خاصة المعرضين للخطر على التوافق ومقاومة الضغوط واقرن ذلك بارتفاع مستوى التحصيل الدراسي والمقاومة النفسية لديهم , كما أوصت الدراسة بضرورة توفير برامج الإرشاد النفسي لهم , كما هدفت دراسة تود (Todd, 2008) إلى تقديم دعما عمليا تجريبيا للاستفادة من وجود إطار من المقاومة النفسية لدعم ومساندة الطلاب الجامعيين من ذوي المشكلات النفسية في جامعة أيوا بالولايات المتحدة الأمريكية , وأكدت نتائجها على ضرورة توفير المساندة الاجتماعية والدعم النفسي من خلال البرامج الإرشادية والنفسية التي توفرها الجامعات , كما أشارت إلى أن الطلاب ذوو المقاومة النفسية المنخفضة ليس لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والصعوبات والمخاطر، كما أوصت الدراسة بمزيد من البحث لمعرفة كيف يتمكن الطلاب الذين يعانون من المشكلات النفسية من الاندماج في مجتمع الجامعة.

كما اكدت نتائج الدراسات السابقة على ضرورة توفير برامج الإرشاد النفسي خاصة للطلاب ذوو المقاومة النفسية المنخفضة والسلوك الايجابي المنخفض، من بينها دراسات (طه، ٢٠١٧ ؛ freeman, 2018 ; Collin, 2010 ; Michele, 2008) كما اشارت نتائج دراسات دانج (Dang, 2011) إلى أن الطلاب الجامعيون الذين لديهم مرشدين نفسيين كان لديهم درجة أعلى من الرضا، ما ادي إلى ارتفاع مقاومتهم النفسية، ومن هنا يعتقد الباحث اهمية بناء وتصميم برنامج ارشادي انتقائي في تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم.

وبعد العرض السابق وفي ضوء التراث السيكلوجي والدراسات السابقة ومشكلة وأهداف الدراسة تسعى الدراسة الحالية إلى التأكد من صحة الفروض التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المقاومة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المقاومة النفسية لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج) على مقياس المقاومة النفسية.

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، باعتبارها تجربة هدفها التعرف على فاعلية برنامج ارشادي انتقائي (كمغير مستقل) لتنمية بعض اشكال السلوك الاجتماعي الايجابي والمقاومة النفسية لدى الطالب المعلم (كمغير تابع)، إلى جانب استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية - الضابطة) للوقوف على أثر البرنامج على المتغيرات محل الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة

أ- عينة التحقق من الكفاءة السيكو مترية

تكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكو مترية من (١٥٠) من الطلاب المعلمين، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٢ - ٢٥) عاماً.

العينة الاساسية

تكونت عينة الدراسة من (٢٠) من الطلاب المعلمين وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعه تضم (١٠) الطلاب المعلمين وتم اختيارهم بطريقة قصدية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٢، ٢٥) عاماً بمتوسط عمري (المجموعة التجريبية ٢٢.١٢٥ عاماً - والمجموعة الضابطة ٢٢ عاماً) عام، وانحراف معياري (المجموعة التجريبية ٠.٨٣٥ - والمجموعة الضابطة ٠.٧٥٦)،

ولديهم انخفاض في درجة السلوك الاجتماعي الايجابي والمقاومة النفسية. وبعد انسحاب عدد (٤) طالب وطالبة بعد الجلسة الثالثة أصبحت العينة الأساسية (٨) لكل مجموعه

١ - شروط ومواصفات عينة الدراسة:

- التكافؤ في العمر: روعي أن تكون العينة متجانسة الى حد ما من حيث العمر والمستوى التعليمي لضمان أن البرنامج يلبي احتياجات مرحلة تطور محددة وخلفية تعليمية مشتركة.
- الخبرة التعليمية: روعي عند اختيار الطلاب المعلمون ضمن العينة قد أكملوا مقدارًا معينًا من التدريب الميداني في التعليم لضمان قابليتهم لتطبيق المهارات المكتسبة.
- الاستعداد والدافعية: أظهر معظم المشاركون استعدادًا ودافعية للمشاركة في البرنامج وتطبيق ما يتعلمونه.
- الالتزام بالمشاركة: روعي أن يلتزم المشاركون بحضور جميع جلسات البرنامج والمشاركة الفعالة فيها، حيث أن عدد (٦) منهم حضر معظم الجلسات و(٢) شاركوا اونلاين عن طريق الانترنت.
- التوافق مع أهداف البرنامج: يجب أن تتوافق خصائص العينة مع أهداف البرنامج لضمان أن المشاركين سيستفيدون منه، وهذا ما تم بنهاية البرنامج.
- التقييم الأولي: يجب إجراء تقييم أولي للمشاركين لتحديد مستوى المقاومة النفسية لديهم قبل بدء البرنامج.

التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من للطلاب المعلمين في كل من: المقاومة النفسية ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام اختبار مان - ويتنى Mann, Whitney وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المقاومة النفسية (ن = ١ = ن = ٢ = ٨)

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الخصال الإيجابية	تجريبية	١٠,١٣	٨١	١٩	١,٣٧١-	٠,١٧ غير داله
	ضابطة	٦,٨٨	٥٥			
كفاءة الذات	تجريبية	١٠,٠٦	٨٠,٥	١٩,٥	١,٣٣٨-	٠,١٨١ غير داله
	ضابطة	٦,٩٤	٥٥,٥			
الدعم النفسي الاجتماعي	تجريبية	١٠,٥	٨٤	١٦	١,٦٩٨-	٠,٠٩ غير داله
	ضابطة	٦,٥	٥٢			
الدرجة الكلية للمقاومة النفسية	تجريبية	١٠,٤٤	٨٣,٥	١٦,٥	١,٦٣٠-	٠,١٠٣ غير داله
	ضابطة	٦,٥٦	٥٢,٥			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي لدى تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس السلوك الاجتماعي

الإيجابي مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لمقياس السلوك الاجتماعي لدى الطلاب المعلمين

ثانياً: مقياس المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم

قام الباحث بتصميم مقياس المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم بناءً على الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالمقاومة النفسية، بهدف قياس الأبعاد الرئيسية الثلاثة: الخصال الإيجابية، كفاءة الذات، والدعم النفسي والاجتماعي. تم إعداد المقياس المكون من ٤٥ عبارة، موزعة بالتساوي على الأبعاد الثلاثة، حيث تم استشارة أساتذة متخصصين لإعداد الصيغة المبدئية وتعديل العبارات بناءً على آراء المحكمين، مع إعادة صياغة ١٤ عبارة. يحتوي المقياس على ثلاثة خيارات للإجابة (تنطبق تمامًا، تنطبق أحيانًا، لا تنطبق)، ويُمنح لكل استجابة درجة تتراوح بين ١ و ٣ درجات. تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين ٤٥ و ١٣٥، حيث تم تقسيم مستويات المقاومة النفسية إلى مرتفع (١١٦ - ١٣٥)، متوسط (٩١ - ١١٥)، ومنخفض (٩٠ - ١١٦).

تقنين المقياس:

إعداد الصورة النهائية لمقياس المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم

للوصول إلى الصورة النهائية قام الباحث بتطبيق مفردات المقياس على (١٥٠) من الطلاب المعلمين الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي لمقياس المقاومة النفسية

(١) الاتساق الداخلي (لأبعاد) مقياس المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم من خلال عينة التقنين الاستطلاعية باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس. أظهرت النتائج أن جميع مفردات المقياس كانت معاملات ارتباطها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٢٨١) و (٠.٧٤١)، باستثناء العبارة رقم (٣١) التي لم تكن دالة إحصائياً، وتم حذفها من المقياس. وبذلك، أصبح المقياس يتكون من (٤٤) عبارة، مما يعزز درجة الصدق المرتفعة للمقياس.

(٢) الاتساق الداخلي (للمقياس ككل)

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس المقاومة النفسية والدرجة الكلية للمقياس لدى الطالب المعلم. أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، حيث بلغ معامل الارتباط لبعد الخصال الإيجابية (٠.٧٩٧)، وبعد كفاءة الذات (٠.٨٧٤)، وبعد الدعم النفسي والاجتماعي (٠.٨١٢). تشير هذه النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والثبات، مما يعزز موثوقيته لقياس

المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم.

ثانياً: صدق المقياس:

صدق المفردات لمقياس المقاومة النفسية:

تم حساب صدق المفردات لمقياس المقاومة النفسية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد، حيث اعتبرت بقية المفردات مقياساً داخلياً للمفردة المراد اختبارها. وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط لمفردات أبعاد المقياس الثلاثة كانت كما يلي: بعد الخصال الإيجابية تراوح معامل الارتباط بين (٠.١٦٥) و(٠.٥٥٩)، وبعد كفاءة الذات تراوح بين (٠.٢٥٦) و(٠.٥٧١)، وبعد الدعم النفسي والاجتماعي تراوح بين (-٠.٠٢٨) و(٠.٦٧٨). كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق الداخلي، باستثناء العبارة رقم (٣١) التي تم استبعادها بسبب ضعف معامل الارتباط الخاص بها. وبناءً على ذلك، يتكون مقياس المقاومة النفسية من ٤٤ مفردة تتميز بدرجة عالية من الصدق الداخلي.

ثالثاً: ثبات المقياس:

١- الثبات بطريقة معامل ألفا - كرو نباخ

تم حساب معامل الثبات لمقياس المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين باستخدام معامل ألفا لـ "كرو نباخ (Cronbach's Alpha)" لكل بعد من أبعاد المقياس على حدة، وذلك عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. وكما يتضح من جدول (١٥)، فإن معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس أظهرت مستوى جيداً من الثبات، حيث تراوحت معاملات ألفا بين (٠.٧٨٠) و(٠.٨٤٤)، وهو ما يشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس. يلاحظ أن معامل ألفا لكل مفردة عند حذفها كان أقل من أو يساوي معامل ألفا للبعد الفرعي نفسه، مما يؤكد أن كل مفردة تسهم بشكل إيجابي في الثبات الكلي للبعد الذي تنتمي إليه. تم حذف العبارة رقم (٣١) لأنها أظهرت قيمة أعلى من معامل ألفا العام، مما يشير إلى أنها لا تسهم في تعزيز الثبات. بوجه عام، يُعتبر المقياس ذا ثبات جيد في تقييم المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين، ويُعد مناسباً للاستخدام في قياس الأبعاد النفسية المراد تقييمها، حيث يُظهر معامل ألفا العام اتساقاً داخلياً قوياً للمقياس.

الصورة النهائية لمقياس المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم.

وبناءً عليه، قام الباحث بإعداد الصورة النهائية لمقياس المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم ، وذلك بإعادة ترتيب العبارات بصورة تبادلية بالنسبة للأبعاد ، بحيث لا تكون هناك عبارتان متتاليتان تقيسان نفس البعد. وبناءً على ذلك، تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص في المقياس هي (١٣٢) درجة وأقل درجة هي (٤٤) درجة، الدرجات الأعلى تعبر عن مستوى مرتفع من المقاومة

النفسية ، بينما الدرجات المنخفضة تعبر عن مستوى منخفض من المقاومة النفسية .. وقد اوضح الباحث مفتاح تصحيح المقياس في صورته النهائية وبتحديد نظام الاستجابة على بنود المقياس، حيث صاغ الباحث ثلاث استجابات لكل بند: تنطبق دائما = ٣، تنطبق احيانا = ٢، لا تنطبق = ١ وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (٤٤) عبارة موزعة على بعدين على النحو التالي:

- البعد الأول (الخصال الإيجابية): يتضمن ١٥ عبارة.
 - البعد الثاني (كفاءة الذات): يتضمن ١٥ عبارات.
 - البعد الثالث (الدعم النفسي والاجتماعي): يتضمن ١٤ عبارات.
- البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم
- تعريف البرنامج الإرشادي الانتقائي:

يُعرف البرنامج الإرشادي الانتقائي في الدراسة الحالية بأنه مجموعة من الأنشطة المخططة التي تهدف إلى تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم في أبعادها المختلفة، وتشمل الخصال الإيجابية، كفاءة الذات، والدعم النفسي والاجتماعي، من خلال جلسات إرشادية موجهة.

أهداف البرنامج:

- الهدف العام: تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم.
- الهدف التنموي: تعزيز النمو النفسي والسلوكي وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية الإيجابية.
- الهدف الوقائي: حماية الطلاب من الآثار السلبية للضغوط النفسية التي قد تؤدي إلى الانكسار أو الهروب من المواقف الحياتية الصعبة.
- الهدف العلاجي: تحسين مستوى المقاومة النفسية للطلاب الذين يعانون من ضعف في التعامل مع الصعوبات.
- الأهداف الإجرائية: أهداف تفصيلية ترتبط بكل جلسة من جلسات البرنامج، وتشمل تنمية الخصال الإيجابية، كفاءة الذات، والدعم النفسي والاجتماعي.

أهمية البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين، مما يساعدهم في التعامل مع التحديات النفسية والحياتية بشكل أكثر فاعلية. كما يساهم في تحسين قدرتهم على تطوير الخصال الإيجابية وكفاءة الذات، وتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجونه في مواقفهم اليومية.

الحاجة إلى البرنامج:

أظهرت الدراسات أن العديد من الطلاب يواجهون ضغوطاً نفسية وصعوبات في مواجهة التغيرات والتحديات اليومية، مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى مقاومتهم النفسية. لذا، يُعد هذا البرنامج ضرورياً لتزويدهم بالأدوات والمهارات اللازمة لمواجهة تلك التحديات بطرق إيجابية وتحسين توافقهم النفسي.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي الانتقائي:

- الأسس العامة: مراعاة حق الطالب المعلم في التوجيه والنمو النفسي، وتعزيز قدرة الطالب على تطوير ذاته لمواجهة الضغوط.
- الأسس الأخلاقية: ضمان سرية المعلومات، والالتزام بأخلاقيات العمل الإرشادي.
- الأسس الفلسفية: الاعتماد على النظرية الانتقائية في الإرشاد النفسي، وتكييف أساليب العلاج بما يناسب احتياجات الطلاب.
- الأسس النفسية والتربوية: مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب، والاهتمام بتنمية مهاراتهم النفسية لتقوية مقاومتهم النفسية.
- الأسس الاجتماعية: مراعاة التأثيرات الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على الطالب المعلم، مع تعزيز الدعم الاجتماعي الذي يمكن أن يحصل عليه من محيطه.
- الأسس الفسيولوجية: مراعاة التغيرات النفسية والجسدية التي يمر بها الطلاب، وربط البرنامج بواقع حياتهم اليومية لتحسين تأثيره

الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم:

١. الفنيات المعرفية:

- المحاضرات: تعتبر المحاضرات وسيلة لنقل المعلومات العلمية المتعلقة بالمقاومة النفسية. يقوم المرشد بإلقاء محاضرات على المجموعة لتعزيز معرفتهم حول أهمية المقاومة النفسية، وكيفية تطويرها. المحاضرات تكون مبسطة وموضوعية وتهدف إلى توسيع الفهم حول موضوعات مثل الخصال الإيجابية وكفاءة الذات.
- المناقشة وتبادل الحوار: تعد المناقشة أداة قوية في البرنامج الإرشادي، حيث تتيح لأعضاء المجموعة تبادل الأفكار والخبرات، وتعزيز الفهم الجماعي لمفاهيم المقاومة النفسية. من خلال الحوار الجماعي، يتمكن الأفراد من مناقشة تحدياتهم الشخصية في تطوير المقاومة النفسية، واكتساب دعم معنوي من زملائهم.
- إعادة البناء المعرفي (الدحض والإقناع): هذه الفنية تُستخدم لتحديد الأفكار السلبية والمعتقدات غير العقلانية التي تؤثر سلباً على مقاومة الفرد للضغوط. يتم مناقشتها وإقناع الأفراد بتغيير

تلك الأفكار واستبدالها بمعتقدات إيجابية وأكثر عقلانية تساعد في بناء كفاءة الذات والمرونة النفسية.

- الضبط الذاتي: يعتمد الضبط الذاتي على قدرة الفرد على مراقبة سلوكه وانفعالاته، وتقييم أدائه الشخصي. يساعد هذا الأسلوب في تنمية القدرة على السيطرة على المشاعر وردود الفعل في مواجهة الضغوط. يتم تعليم المشاركين كيفية تقييم تصرفاتهم وتحديد ما إذا كانت تتناسب مع أهدافهم في تنمية المقاومة النفسية.
- الإرشاد بالقراءة: يستخدم الإرشاد بالقراءة لتزويد المشاركين بمزيد من المعارف من خلال مواد مكتوبة (كتب، مقالات، أوراق بحثية) تتعلق بموضوع المقاومة النفسية، مما يعزز من وعيهم وفهمهم حول كيفية تطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة التحديات النفسية.

٢. الفنيات السلوكية:

- الواجبات المنزلية: بعد كل جلسة، يتم تكليف المشاركين بواجبات منزلية تهدف إلى تعزيز ما تعلموه في الجلسة، مثل ممارسة تقنيات الاسترخاء أو التفكير في كيفية تحسين استجاباتهم للمواقف الضاغطة. هذه الواجبات تساعد في تحقيق التقدم الشخصي وتنمية المقاومة النفسية على المدى الطويل.
- النمذجة (المحاكاة): يتم تقديم نماذج حية أو قصص لأفراد تمكنوا من تنمية مقاومتهم النفسية في مواجهة الأزمات. يتعلم المشاركون من خلال ملاحظة هذه النماذج كيفية تطبيق استراتيجيات مشابهة في حياتهم الخاصة. النمذجة تعزز قدرة المشاركين على محاكاة السلوكيات الإيجابية التي تعزز المقاومة النفسية.
- التدعيم (التعزيز): يستخدم التدعيم كطريقة لتعزيز السلوكيات الإيجابية المرتبطة بالمقاومة النفسية. يتم تقديم التعزيز الإيجابي من خلال التشجيع والثناء على الجهود التي يبذلها المشاركون في مواجهة الضغوط، مما يزيد من فرص تكرار هذه السلوكيات في المستقبل.
- التغذية المرتدة: يحصل المشاركون على ملاحظات مستمرة حول أدائهم أثناء الجلسات، مما يساعدهم على تقييم سلوكياتهم وتطويرها. التغذية المرتدة توفر فرصاً لتحسين سلوكياتهم وتوجيههم نحو تحقيق التغيير المنشود.
- أداء الدور (لعب الدور): يقوم المشاركون بتمثيل أدوار معينة تتعلق بمواقف حياتية يتعرضون فيها للضغوط. هذه الفنية تتيح لهم فرصة ممارسة المهارات اللازمة للتعامل مع المواقف الصعبة، مثل السيطرة على الانفعالات أو اتخاذ قرارات مناسبة في مواجهة الأزمات.

٣. الفنيات الانفعالية:

- التخييل الإيجابي: يتم توجيه المشاركين لتخييل أنفسهم في مواقف قد تواجههم، ولكن بتخييل أنفسهم يتصرفون بطريقة إيجابية ويستخدمون استراتيجيات المقاومة النفسية. الهدف من هذه التقنية هو تحسين الاستعداد الذهني وتخييل حلول إيجابية قبل وقوع الموقف الفعلي.
- الاسترخاء: تمارين الاسترخاء تعتبر جزءاً أساسياً من البرنامج. تعلم تقنيات التنفس العميق واسترخاء العضلات يساعد الأفراد على التعامل مع التوتر والضغط بشكل أكثر فعالية. الاسترخاء يقلل من التوتر ويساعد على تنمية حالة من الهدوء الذهني والجسدي.
- التقبل: يُستخدم التقبل كوسيلة لمساعدة المشاركين على قبول أنفسهم ومشكلاتهم بدون لوم أو نقد. يتم توجيه المشاركين للتعامل مع التحديات بطريقة إيجابية، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويعطيهم القدرة على تجاوز المشكلات.

٤. الفنيات التطبيقية:

- الكتابة التعبيرية: يُطلب من المشاركين كتابة أفكارهم ومشاعرهم حول تجاربهم في التعامل مع الضغوط. هذه الكتابة تساعد في تفريغ المشاعر السلبية وتحقيق استبصار أكبر حول كيفية مواجهة التحديات بطرق إيجابية.
- نشاط تكلمة الجمل الناقصة: من خلال هذه النشاطات، يُطلب من المشاركين إكمال جمل تتعلق بتجاربهم الشخصية في مواجهة الضغوط. يساعد هذا النشاط في الكشف عن الأفكار والمشاعر التي قد تكون مخفية ويسمح للمشاركين بفهم أعمق لأنفسهم.

محتوى البرنامج:

يشمل البرنامج ٢٨ جلسة موجهة لتنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم، بدءاً من التعريف بالبرنامج وتحديد الأهداف، إلى تنفيذ الجلسات الخاصة بتنمية الخصال الإيجابية، كفاءة الذات، والدعم النفسي والاجتماعي، ثم التقييم البعدي والتتبعي لقياس أثر البرنامج على المشاركين.

تقييم البرنامج:

- التقييم القبلي: تم تطبيق مقياس المقاومة النفسية على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- التقييم المرحلي: تم تقييم كل جلسة للتأكد من تحقيق الأهداف.
- التقييم البعدي: تم تقييم مدى التحسن في مستوى المقاومة النفسية بعد انتهاء البرنامج.
- التقييم التتبعي: تم تطبيق المقياس بعد مرور شهر للتحقق من استمرارية التأثير.

خطوات الدراسة الإجرائية

في إطار القيام بالجانب التطبيقي للدراسة المتعلقة بفعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم، اتبع الباحث الخطوات التالية:

- تحديد مشكلة الدراسة ومتغيراتها وعينتها، مع التركيز على تنمية المقاومة النفسية بأبعادها المختلفة (الخصال الإيجابية، كفاءة الذات، والدعم النفسي والاجتماعي) لدى الطالب المعلم.
- الاطلاع على أدبيات البحث والدراسات السابقة المتعلقة بالمقاومة النفسية، ومراجعة الأبحاث العلمية الحديثة المتعلقة بالبرامج الإرشادية الانتقائية وإسهاماتها في تحسين المقاومة النفسية.
- إعداد الأدوات التي يمكن استخدامها لقياس متغيرات الدراسة، بما في ذلك مقاييس المقاومة النفسية بأبعادها المختلفة.
- بناء برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم.
- انتقاء عينة الدراسة من طلاب كلية التربية، وتقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تخضع للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لا تخضع له.
- تطبيق مقياس المقاومة النفسية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي).
- تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية من الطلاب.
- إعادة تطبيق مقياس المقاومة النفسية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي).
- إعادة تطبيق مقياس المقاومة النفسية على أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة من الزمن لقياس الأثر طويل الأمد للبرنامج (القياس التتبعي).
- تحليل البيانات المجمعة باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة لتقييم فعالية البرنامج.
- عرض نتائج الدراسة ومناقشة مدى تأثير البرنامج الإرشادي على تنمية المقاومة النفسية لدى الطالب المعلم.
- وضع التوصيات التربوية والإرشادية ذات الصلة بتنمية المقاومة النفسية لدى هذه الفئة.
- تقديم المقترحات البحثية المستقبلية لدراسات أخرى قد تسهم في تطوير برامج إرشادية مماثلة أو تحسين البرامج القائمة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمثلت الأساليب الإحصائية التي قامت الباحثة باللجوء إليها في سبيل الوصول إلى نتائج هذه الدراسة واستخلاصها فيما يلي:

– اختبار مان – وتيني (U) Mann-Whitney.

– اختبار ولكوكسون (W) Wilcoxon .

– قيمة Z .

نتائج الدراسة

نتائج الفرض الاول :

ينص الفرض الاول "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان - وتني (U) Mann-Whitney وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الافراد في القياس البعدي وذلك للوقوف على دلالة ما قد يطرأ على المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين كما تعكسه درجاتهم على مقياس المقاومة النفسية وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

نتائج اختبار مان - وتني لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين

المتغيرات	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الخصال الإيجابية	تجريبية	٨	١٢,٥	١٠٠	صفر	٣,٣٦٣-	٠,٠٠١ داله عند (٠,٠١)
	ضابطة	٨	٤,٥	٣٦			
كفاءة الذات	تجريبية	٨	١٢,٥	١٠٠	صفر	٣,٣٦٣-	٠,٠٠١ داله عند (٠,٠١)
	ضابطة	٨	٤,٥	٣٦			
الدعم النفسي الاجتماعي	تجريبية	٨	١٢,٤٤	٩٩,٥	٠,٥	٣,٣١٥-	٠,٠٠١ داله عند (٠,٠١)
	ضابطة	٨	٤,٥٦	٣٦,٥			
الدرجة الكلية للمقاومة النفسية	تجريبية	٨	١٢,٥	١٠٠	صفر	٣,٣٦٨-	٠,٠٠١ داله عند (٠,٠١)
	ضابطة	٨	٤,٥	٣٦			

- يتضح من الجدول (١) ارتفاع متوسط كل بعد من أبعاد مقياس المقاومة النفسية وارتفاع متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية عن متوسط رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس المقاومة النفسية ككل، حيث بلغ متوسط رتب طلاب المجموعة التجريبية (١٢,٥) بينما بلغ متوسط رتب طلاب المجموعة الضابطة (٤,٥). قيمة (U) في مقياس المقاومة النفسية ككل بلغت (صفر) ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠١)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، أي أن النتائج دالة إحصائية، وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين استجابات المجموعتين في التطبيق البعدي لمقياس المقاومة النفسية ككل لصالح طلاب المجموعة التجريبية؛ حيث إن البرنامج ساهم في تحسين المقاومة النفسية ككل.

- مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي في تحسين المقاومة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية. ومن ثم يقبل الفرض الأول الذي يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس المقاومة النفسية في كل بعد على حدة، وفي المقياس ككل لصالح المجموعة التجريبية.
- ومن ثم يقبل الفرض الأول الذي يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس المقاومة النفسية في كل بعد على حدة، وفي المقياس ككل لصالح المجموعة التجريبية.

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن البرنامج الإرشادي الانتقائي قد ساهم بشكل فعال في تحسين مستويات المقاومة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ويعود هذا إلى تأثير الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج، والتي ركزت على تعزيز الخصال الإيجابية، تنمية كفاءة الذات، وتطوير الدعم النفسي والاجتماعي لدى الطلاب. إن ارتفاع متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي، وقيمة (U) التي بلغت صفراً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، يدل على أن الفروق بين المجموعتين ليست مصادفة بل نتيجة لتأثير البرنامج. هذا يشير إلى فعالية التدخل الإرشادي في تمكين الطلاب من مواجهة الضغوط والتحديات بصورة أفضل، وتنمية قدراتهم على المقاومة النفسية، مما يعكس نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة فانيسا فريرسون (Frerson, N., 2018) التي أشارت إلى أن الدعم الاجتماعي والمقاومة النفسية يلعبان دوراً حيوياً في مساعدة الطلاب على التغلب على العوائق والتخلص من الأفكار السلبية. كما أظهرت الدراسة أن الطلاب ذوي المقاومة النفسية المرتفعة كانوا أكثر قدرة على التعامل مع التحديات النفسية والصعوبات، كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كاري آن (Kary, A., 2018) التي أظهرت أن الأفراد ذوي المقاومة النفسية المرتفعة كانوا أقل عرضة للقلق والاكتئاب وأظهروا قدرة أكبر على التكيف مع التحديات النفسية والمهنية. وأيضاً اتفقت مع دراسة برادواترز (Bradwaters, 2013) التي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المقاومة النفسية يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الشدائد، حيث يقومون بتعزيز ذاتهم الداخلية والتكيف مع المواقف الضاغطة بمرونة بدلاً من الانكسار أمامها ويرى برادواترز (Bradwaters, 2013) أن الأشخاص ذوي المقاومة النفسية المرتفعة لا يتأثرون بالشدائد بسهولة بل يستمرون في تعزيز مهاراتهم الانفعالية والاجتماعية، مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات. كما أكد تشارلي (Charley, 2012) على أن التفاؤل، الدعم الاجتماعي، والوعي الذاتي من أهم الخصائص التي تسهم في تنمية المقاومة النفسية لدى الأفراد.

نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات مجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين وذلك لصالح القياس البعدي.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في مقياس المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين وأبعاده في القياسين القبلي والبعدي وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

قيمة Z ودلالاتها الإحصائية لاختبار ويلكوكسون للرتب للفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الخصال الايجابية	الرتب السالبة	١	١	١	٢,٣٨- داله عند (٠,٠٥)	٠,٠١٧
	الرتب الموجبة	٧	٥	٣٥		
	التساوي	٠				
كفاءة الذات	الرتب السالبة	٠	٠	صفر	٢,٥٤- داله عند (٠,٠٥)	٠,٠١١
	الرتب الموجبة	٨	٤,٥	٣٦		
	التساوي	٠				
الدعم النفسي الاجتماعي	الرتب السالبة	٠	٠	صفر	٢,٣٨- داله عند (٠,٠٥)	٠,٠١٨
	الرتب الموجبة	٧	٤	٢٨		
	التساوي	١				
الدرجة الكلية للمقاومة النفسية	الرتب السالبة	١	١	١	٢,٣٨- داله عند (٠,٠٥)	٠,٠١٧
	الرتب الموجبة	٧	٥	٣٥		
	التساوي	٠				

يتضح من الجدول (٢) ما يلي:

وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في كل بعد من أبعاد مقياس المقاومة النفسية، ووجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مقياس المقاومة النفسية ككل، حيث كانت قيمة (Z) تتراوح بين (-٢.٥٤ و -٢.٣٨)، ومستوى الدلالة أقل من مستوى المعنوية (٠.٠٥)؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين كل من القياسين القبلي والبعدي في مقياس المقاومة النفسية ككل لصالح القياس البعدي مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي في كل من التطبيقين القبلي والبعدي على تحسين المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين في المجموعة التجريبية. ومن ثم يقبل الفرض الثاني الذي يشير إلى وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المقاومة النفسية لدى

الطلاب المعلمين في كل بعد على حدة، وفي المقياس ككل

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن التحسن الملحوظ في مستويات المقاومة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية يُعزى إلى فعالية الأنشطة والفنيات المتنوعة التي شملها البرنامج الإرشادي الانتقائي. حيث تم تصميم البرنامج بعناية ليعالج الاحتياجات النفسية للطلاب من خلال فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية. فنية "إعادة البناء المعرفي" ساعدت في تغيير الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار أكثر إيجابية، مما زاد من قدرة الطلاب على مواجهة التحديات النفسية بشكل أفضل. كما ساهمت فنية "التخيل الإيجابي" في تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم من خلال مساعدتهم على تصور نتائج إيجابية في المواقف الصعبة، بينما مكنت فنية "الضبط الذاتي" الطلاب من التحكم في استجاباتهم النفسية والانفعالية بشكل فعال. بالإضافة إلى ذلك، وفرت "النمذجة" و"التدعيم الاجتماعي" نماذج إيجابية للتعامل مع الضغوط، مما ساهم في تحسين مقاومتهم النفسية وزيادة مرونتهم. كل هذه الفنيات والأنشطة عملت بشكل تكاملي لتعزيز المقاومة النفسية لدى الطلاب، ما يفسر الفرق الواضح بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة فانيسا فريرسون (Frerson, N., 2018) التي أظهرت أن المقاومة النفسية والدعم الاجتماعي يساعدان الطلاب على التغلب على العوائق والتخلص من الأفكار السلبية. كما أكدت على أهمية هذه العوامل في تحسين التكيف مع المواقف الصعبة، وهي نتائج تتفق مع ما توصلت إليه هذه الدراسة بشأن فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين المقاومة النفسية كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كاري آن (Kary, A., 2018) التي توصلت إلى أن الأفراد ذوي المقاومة النفسية المرتفعة يتمتعون بصحة نفسية أفضل، وهم أقل عرضة للقلق والاكتئاب، مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات النفسية والضغوط وتوافقت النتائج أيضاً مع دراسة برادواترز (Bradwaters, 2013) التي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمقاومة نفسية مرتفعة لا يسمحون للشدائد بأن تؤثر عليهم سلباً، بل يستخدمون مهاراتهم الانفعالية والاجتماعية في مواجهة تلك المواقف بمرونة وقدرة على التكيف، مما يعزز من مقاومتهم النفسية.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج) على مقياس المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين".

ولاختبار صحة الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الترتيب لدرجات المجموعة التجريبية في

مقياس المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين وأبعاده في القياسين البعدي والتتبعي. وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٣).

جدول (٣)

قيمة Z ودالاتها الإحصائية لاختبار ويلكوكسون للرتب للفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي لمقياس المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الخصال الايجابية	الرتب السالبة	٣	٢,٦٧	٨	-٠,١٤	غير داله احصائيا ٠,٨٩٣
	الرتب الموجبة	٢	٣,٥	٧		
	التساوي	٣				
كفاءة الذات	الرتب السالبة	١	٣	٣	صفر	غير داله احصائيا ١,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٢	١,٥	٣		
	التساوي	٥				
الدعم النفسي الاجتماعي	الرتب السالبة	٢	٣	٦	-٠,٤١	غير داله احصائيا ٠,٦٨٣
	الرتب الموجبة	٣	٣	٩		
	التساوي	٣				
الدرجة الكلية للمقاومة النفسية	الرتب السالبة	٣	٢,٦٧	٨	-٠,١٤	غير داله احصائيا ٠,٨٩٣
	الرتب الموجبة	٢	٣,٥	٧		
	التساوي	٣				

يتضح من الجدول السابق (٣) ما يلي

- عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين في المجموعة التجريبية. حيث كانت قيمة (Z) تتراوح بين (-٠,٤١ و ٠) ومستوى الدلالة أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسين البعدي والتتبعي في مقياس المقاومة النفسية ككل.

- هذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي الانتقائي حافظ على تأثيره الإيجابي على الطلاب المعلمين في المجموعة التجريبية، واستمرارية البرنامج دون تغير ملحوظ بين القياسين البعدي والتتبعي. ومن ثم يقبل الفرض الثالث الذي يشير إلى عدم وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المقاومة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في كل بعد على حدة، وفي المقياس ككل.

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي على مقاومة الطلاب النفسية يُعزى إلى فعالية الأنشطة والفنيات التي تم تطبيقها بشكل مستمر ومرن. لم يقتصر البرنامج على تعزيز المقاومة النفسية في فترة زمنية محدودة، بل ركز على تزويد الطلاب بمجموعة من المهارات والمعارف التي يمكن استخدامها على المدى الطويل. فنية "الضبط الذاتي"، على سبيل المثال، ساعدت الطلاب على تعلم كيفية التحكم في استجاباتهم النفسية والانفعالية بشكل مستمر، مما مكنهم

من التعامل مع التحديات المستقبلية بفعالية. كما أن "التخيل الإيجابي" و"إعادة البناء المعرفي" ساعدت في ترسيخ التفكير الإيجابي كأسلوب دائم لمواجهة الضغوط النفسية. إضافة إلى ذلك، فإن النماذج العملية المقدمة عبر "النمذجة" و"التدعيم الاجتماعي" زودت الطلاب بأدوات يمكنهم الاعتماد عليها بشكل متكرر في حياتهم اليومية، مما جعلهم أكثر قدرة على الاحتفاظ بالمقاومة النفسية على المدى الطويل. استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج دون تغير بين القياسين البعدي والتتبعي تشير إلى أن المهارات والفتيات التي اكتسبها الطلاب أصبحت جزءاً من سلوكهم الطبيعي، مما يعزز فعالية البرنامج في إحداث تغييرات مستدامة في مقاومتهم النفسية. اتفقت هذه النتيجة مع دراسة فانيسا فريرسون (Frerson, N., 2018) التي أظهرت أن المقاومة النفسية والدعم الاجتماعي يلعبان دوراً هاماً في مساعدة الطلاب على مواجهة العوائق والتغلب على الأفكار السلبية. كما أظهرت أهمية تعزيز هذه القدرات في تعزيز التكيف الإيجابي. كما اتفقت مع دراسة كاري آن (Kary, A., 2018)، التي بينت أن الأفراد الذين يتمتعون بمعدلات مرتفعة من المقاومة النفسية يتمتعون أيضاً بصحة نفسية أفضل وأقل عرضة للتعرض للقلق والاكتئاب، مما يعزز قدرتهم على مواجهة التحديات بشكل أكثر فعالية. تتفق النتائج مع دراسة برادواترز (Bradwaters, 2013)، التي أكدت أن الأشخاص ذوي المقاومة النفسية المرتفعة يمتلكون القدرة على تعزيز ذواتهم الداخلية ومعتقداتهم بالإضافة إلى مهاراتهم الانفعالية لمواجهة الشدائد. يشير برادواترز إلى أن هؤلاء الأفراد يتمتعون بمرونة كبيرة في التعامل مع الانفعالات الطارئة، الأمر الذي يعزز مقاومتهم النفسية في مواجهة التحديات الحياتية.

توصيات الدراسة

بناءً على نتائج الدراسة التي أظهرت فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تحسين وتنمية المقاومة النفسية لدى الطلاب المعلمين واستمرارية تأثيره الإيجابي، يُمكن تقديم التوصيات التالية:

١. تطبيق برامج إرشادية مماثلة: يوصى بتطبيق برامج إرشادية انتقائية مشابهة في مؤسسات تعليمية أخرى، نظراً لفعاليتها في تحسين المقاومة النفسية لدى الطلاب وتمكينهم من مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية بفعالية.

٢. دمج المهارات النفسية في المناهج الدراسية: يُوصى بدمج مهارات مثل "الضبط الذاتي"، "إعادة البناء المعرفي"، و"التخيل الإيجابي" ضمن المناهج الدراسية والأنشطة اللاصفية لتطوير قدرات الطلاب في التعامل مع التحديات والضغوط.

٣. التدريب المستمر للمرشدين: يُوصى بتدريب المرشدين النفسيين والتربويين على استخدام الفنيات الإرشادية المعرفية والسلوكية والانفعالية بشكل مستمر لتعزيز قدرتهم على تقديم الدعم النفسي الفعال للطلاب.

٤. إجراء برامج متابعة دورية: نظراً لاستمرارية تأثير البرنامج، يوصى بإجراء برامج متابعة دورية للطلاب الذين يخضعون لمثل هذه البرامج للتأكد من استمرار تأثيرها الإيجابي وتعزيز المكتسبات النفسية.

٥. تخصيص دعم نفسي مستمر: يوصى بتوفير خدمات الإرشاد النفسي بشكل مستمر ودائم في الجامعات والكليات، وذلك لضمان دعم الطلاب في تنمية مقاومتهم النفسية والتكيف مع مختلف الضغوط الحياتية والدراسية.

٦. تنمية الوعي النفسي لدى الطلاب: يوصى بتنفيذ حملات توعية داخل المؤسسات التعليمية لرفع الوعي حول أهمية تنمية المقاومة النفسية، وتوفير الدعم المناسب للطلاب في مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية.

البحوث المقترحة:

١. دراسة فعالية البرامج الإرشادية الانتقائية في تحسين مقاومة الطلاب النفسية في مراحل عمرية مختلفة.

٢. دراسة مقارنة لفعالية البرامج الإرشادية الانتقائية في تنمية المقاومة النفسية بين الطلاب الذكور والإناث.

٣. دراسة تأثير البرامج الإرشادية الانتقائية على جوانب نفسية أخرى مثل الثقة بالنفس والمرونة النفسية والتفكير الإيجابي.

٤. استكشاف تأثير البرامج الإرشادية الانتقائية في بيئات تعليمية مختلفة مثل المدارس الحكومية والخاصة أو المناطق الريفية والحضرية.

٥. دراسة طويلة المدى عن تأثير البرامج الإرشادية الانتقائية على الأداء الأكاديمي للطلاب.

٦. تقييم فعالية استخدام تقنيات حديثة مثل التعلم عبر الإنترنت أو التطبيقات الرقمية في تنفيذ البرامج الإرشادية لتنمية المقاومة النفسية.

٧. دراسة تأثير البرامج الإرشادية الانتقائية على تقليل مستويات الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب لدى الطلاب.

٨. تطوير برامج إرشادية تستهدف تنمية مجموعة من المهارات النفسية والاجتماعية مثل المهارات الاجتماعية ومهارات حل المشكلات.

المراجع

المراجع العربية

- نبيلة عبد الرقيب السروري (٢٠١٤)، المقاومة النفسية كمتغير معال للعلاقة بين الأحداث الضاغطة. محمد ابراهيم شعبان (٢٠٠٦) الارشاد النفسى الجماعي. دار الكتاب الحديث. القاهرة.
- محمد عبد التواب ابو النور (٢٠٠٠) اثر الارشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينه من الشباب الجامعي
- اليونيسيف (٢٠١١). تقرير العمل الانساني من أجل الأطفال. الأسباب والعلاج: دار العلم
- أشرف محمد محمد عطيه (٢٠١١) الصمود الأكاديمي وعلاقته لتقدير الذات الذي عينه من طلاب التعليم المفتوح، مجلة دراسات النفسية ، مج (٢١) ، ع (٤) ، ٥٧١ - ٦٢١
- جبر محمد جبر (٢٠١٧). علم النفس الايجابي، ط ٣ ، الزقازيق : العبير للطباعة والنشر والتوزيع .
- سام جولدشتين و روبرت، الصمود لدى الاطفال. ترجمة صفاء الأعسر (٢٠١١) القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- نيازي ، عبد المجيد و أبو عباءة ، صالح (٢٠٠١) . الارشاد النفسي والاجتماعي . القاهرة . مكتبة العبيكان
- يوسف ، هلال محمد (٢٠٠١) سمات التطوير للتعليم العالي في زمن المعلوماتية مجلة كلية دار الرافدين، دار الحقائق .لنشر العدد ٨ ، السنة الخامسة.
- محمد ، منال عبد النعيم (٢٠١٣) الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة ودرجة التعرض للضغط لدى طلاب الجامعة : دراسة تنبؤية . حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية جامعة القاهرة ، ١ (٩٢) .
- عطية ، أشرف محمد محمد (٢٠١١) الصمود الأكاديمي وعلاقته لتقدير الذات الذي عينه من طلاب التعليم المفتوح - ،مجلة دراسات النفسية ، ٢١ (٤) ، ٥٧١ - ٦٢١
- عليان ، محمد والنواجحة، زهير عبد الحميد (٢٠١٣) . فاعلية برنامج ارشادي لتنمية بعض أشكال السلوك الاجتماعي . الايجابي لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة غزة مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، ٢ (٥) .
- السروري ، نبيله عبد الرقيب (٢٠١٤) . المقاومة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين الأحداث الضاغطة وبعض المشكلات السلوكية لدى أطفال الشوارع باليمن. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .

المزين ، محمد حسن (٢٠٠٩) . دور الجامعات الفلسطينية في تعزيز قيم التسامح لدي طلبتها من وجهة نظرهم . رسالة ماجستير غير منشورة . قسم اصول التربية . كلية التربية . جامعة الازهر . غزة .

الشناوي ، محمد محروس (١٩٩٨) . نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، القاهرة . دار قباء للطباعة والنشر .

ابو النور ، محمد عبد التواب (٢٠٠٠) . أثر الارشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدي عينه من - الشباب الجامعي . مجلة البحث في التربية وعلم النفس

ابو النور ، محمد عبد التواب (٢٠٠٠) . اثر الارشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه الزواج العرفي لدي عينه من الشباب - الجامعي - بحث منشور في مجلة التربية وعلم النفس ، جامعة المنيا ، القاهرة ١٣٠ (٣)

وفاء امام عبد الفتاح بركات (٢٠١٧) المقاومة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية الحياة وزملة أعراض التعب المزمن، رسالة دكتوراه غير منشورة. قسم علم النفس. كلية الآداب - جامعة القاهرة.

هلال محمد يوسف (٢٠٠١). سمات التطوير للتعليم العالي في زمن المعلوماتية: مجلة كلية دار الرافدين دار الحقائق للنشر . العدد ٨ ، السنة الخامسة .

منال عبد النعيم محمد (٢٠١٣) الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة ودرجة التعرض للضغط لدى طلاب الجامعة: دراسة تنبؤية . حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، جامعة القاهرة ، ١ - ٩٢

المراجع الأجنبية:

Werner, E. E (١٩٩٧) Vulnetable hut invincible: high risk children from birth to adulthood Acta paediatrica, ١٠٣ (٤٢٢) ٨٦ - 105

Shannon, P. & Louisa (٢٠١٢). What resilience? ١٠ critical charatersitics resilience. J well canatian positive psychology Association

Richard, G.E (٢٠٠٢), the meta - theory of resilience and resiliency, journal of clinical psychology, ٥٨ (٣) : ٣٠٧ - 321

Olsson, C.A., Bond, 1., burns, J. M, Dianne, A vella- Brodrick & sawyer, S,M (2003)

Ramirez, G. & Estevez, R. (٢٠١٤). Fear - avoidance, pain acceptance and adjustment to chronic pain. A cross-sectional study on sample of

- ٦٨٦ patients with chronic spinal pain. Ann. Behav. Med. ٤٠٢ : ٤٨ – 410
- McEwen, E.P, (٢٠٠٧) . Risk And Resilience in Pefugee Children. Master Dissertation. University of sackatchewan
- Meichen baum, D. (٢٠٠٥). Understanding Resilience in children And Adult : Implication for prevention and intervention. University of waterloo, canado. Inmichael lewis (Editor) Encyclopedia on early childhood Development, Sonoma State university, USA
- Werner, E. E (١٩٩٧) Vulnetable hut invincible: high risk children from birth to adulthood Acta paediatrica, ١٠٣)٤٢٢(٨٦ – 105
- Lock R.H & Janas, M., (٢٠٠٢) build Resilience on EBSCO host
- Macmillan, H. ١ (٢٠١١). Resilience following child maltreatment : A review of protective factors. Canadian Journal of psychiatry, ٢٦٦,)٥
- Li, chun Hua (٢٠١٠) study on relations among parent - absent rural middle school students' psychological resilience, interpersonal trust, coping style and loneline Huazhang Normal university (people's Republic of chinal, proquest Dissertations Publishing ١٣٣٥٨٢٨
- Freeman, vanessadrieron (٢٠١٨). The Relationship among First - generation college student status and Resilience, social support, perceived Barriers, and Negative career thoughts the florida state university, proquest Dissertations Publishing, ١٠٢٦٥٦١٣
- Jang, J. (٢٠١٢), the effect of support type on resilience. Master of Arts. The Department of communication studies. The Graduate of the university of Alabama
- Doctoral Dissertation. The university of southern Mississi ppi
- Dumont, M and provost, m. (١٩٩٩) Resilience in a doleseents: protective role of social support, coping strategies. Self-esteem and social activities on experience of stress and depresstion. Journal of youth and adolescence community out reach. ١٩٩٩
- Earvolino - Ramirez, M. (٢٠٠٧ April) Resilience: A concept analysis. Nursing Forum, ٨٢ – (٤٢)٢
- Betancourt, t; Emily, E; Haroz, Laura, x, Murray, & Bolton, B; Bass, G. K (٢٠٠٩) Adolescent Resilience ?In North Uganda: the Role of Social

suppor And prosocial Behavior in Reducing Mental Health problems, Journal of Research on adolescence ٢٣ (١) ١٣٨ – 148

Braverman, M. (٢٠٠١): Applying resilience theory to the prevention of adolescent substance a buse. H center for youth Development. Focus the university of California. Davis. Retrive from <http://cyd.ucdavis.edu>